

はりきゅう愛媛



愛媛県鍼灸師会通信(第26号)

発行月 2025年2月

発行元 (公社)愛媛県鍼灸師会

〒792-0888 新居浜市田の上二丁目16-52

TEL 0897-45-1280

CONTENTS

- 第15回はりきゅう市民公開セミナー… 1
 - 特集：コラム 体質と養生について… 2
 - 研修会・ボランティア活動の報告… 3
 - information … 4
- 令和7年 新年のごあいさつ
はりきゅう豆知識⑥
編集後記

第15回はりきゅう市民公開セミナー開催のお知らせ

来る、3月2日(日)午後1時30分から松山市コムズ5階会議室5において開催いたします。講演会では、「災害支援で喜ばれる鍼灸の力」をテーマに関隆志先生(高嶺の森の診療所院長)にご講演頂きます。先生から「大学卒業後、東洋医学の国際標準をつくる取組に携わったり、日本、中国、韓国の名だたる先生から鍼灸や漢方を学ぶ機会にめぐまれました。誤嚥性肺炎、難治性の緑内障、高齢者の歩行機能を改善する鍼治療の開発、アルツハイマー病のもの忘れを改善する漢方薬の効果の検証などをしました。中医学を知れば、心身を元気にする食べ物を選んだり、ツボを刺激することができるようになります。これからの健康長寿に役立ててください。」と、メッセージを頂いております。

感染症対策を徹底して皆様のお越しをお待ちしております。



Zoom配信でご視聴される方はこちらの二次元コードからアプリをダウンロードしてください。

第15回 はりきゅう市民公開セミナー

令和7年 3月2日(日)
13:30~14:40

松山市男女共同参画推進センター (コムズ) 5階 会議室5
〒790-0003 松山市三番町6-4-20 電話:089-943-5776

zoom 配信

※詳細につきましては(公社)愛媛県鍼灸師会のホームページをご覧ください。

入場無料 対象：一般市民・市民 (事前申し込み不要)

公開セミナー 13:35 ~ 14:40

演題：「災害支援で喜ばれる鍼灸の力」
～日常生活にも使える鍼灸の可能性～

大学卒業後、東洋医学の国際標準をつくる取組に携わったり、日本、中国、韓国の名だたる先生から鍼灸や漢方を学ぶ機会にめぐまれました。誤嚥性肺炎、難治性の緑内障、高齢者の歩行機能を改善する鍼治療の開発、アルツハイマー病のもの忘れを改善する漢方薬の効果の検証などをしました。
中医学を知れば、心身を元気にする食べ物を選んだり、ツボを刺激することができるようになります。これからの健康長寿に役立ててください。



講師：関 隆志先生
(高嶺の森の診療所院長)

はりきゅうパネル展 13:30 ~ 14:30

鍼灸関連内容をパネル展示することにより、鍼灸が長い歴史の上に作られた科学的な伝統医学であることを知って頂く。また、現代の鍼灸が新しい衛生管理意識の下で実施されていることを理解して頂く。

最新情報は(公社)愛媛県鍼灸師会のホームページ(<https://www.harikyu-ehime.or.jp>)に掲載いたしますのでご確認ください。

お問い合わせ (公社)愛媛県鍼灸師会 電話:0897-45-1280
<https://www.harikyu-ehime.or.jp/>

主催：公益社団法人 愛媛県鍼灸師会
後援：愛媛県・松山市・愛媛県看護協会・NHK松山放送局・愛媛新聞社・愛媛朝日テレビ・愛媛CATV

お問い合わせ

(公社)愛媛県鍼灸師会

電話：0897-45-1280 ホームページ：<https://www.harikyu-ehime.or.jp/>

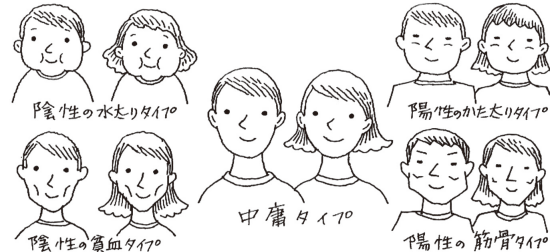


コラム 体質と養生について

東洋思想では、陰陽という物差しで物事を捉えます。例えば太陽と月だと、太陽が陽で月が陰になります。火と水だと火が陽で水が陰となり、男性が陽で女性が陰と、怒りは陽で悲しみは陰というようにすべて陰陽に分けることができ、そして陰と陽の間にあるものを中庸といいます。陰陽がお互いに協力しながら全体のバランスを保って、安定した世の中を維持していると考えるのが東洋思想です。

体質も陰陽の考えで捉えます。例えば骨格の太い手足が短い方は陽、細くて痩せて手足が長い方は陰、太っていて締まりがない水太りの方は**陰性の水太りタイプ**、細くても引き締まった筋肉質の方は**陽性の筋骨タイプ**、太っていて筋肉質でがっちりしている方は**陽性のかた太りタイプ**、体が細くて締まりのない方は**陰性の貧血タイプ**、そしてどちらにも偏らない中間タイプの**中庸**があります。

陰性の貧血タイプ 体力が無くて疲れやすく、胃腸が弱くて痩せすぎ。声は小さく覇気が無く、血圧も体温も低い。すべてにおいて消極的な人です。まずは胃腸を丈夫にすること。そこから立て直しをはかります。



陰性の水太りタイプ 元気がなく、見かけがブヨブヨしている人はこちらのタイプです。甘いお菓子や果物、水分など陰性の者を食べ過ぎてゆるみきっていますので、これらを止めることが先決です。

陽性のかた太りタイプ 食べるのが大好き。肉も魚もデザートも、お酒片手にペロリ。甘辛両刀づかいです。行動は早いのですが、すぐにカッカしやすく、おせっかいも多いのでは？とにかく食べ過ぎて臓器に負担がかかっていますから、小食にすることです。

陽性の筋骨タイプ 塩辛いものが大好きで水分はほとんどとらない人に多い。信念がかたいぶん、融通性や柔軟性にかけてところがあります。やわらかくてみずみずしいものをとり、頑固さをやわらげます。

中庸タイプ 朝ぱっと目が覚める、食欲がある、疲れにくい、毎日が楽しい。きちんとお通じがある。こんな方は中庸タイプです。偏らない食事を続けて、今の健康を維持しましょう。

著 大森一慧 「からだの自然治癒力をひきだす 食事と手当て」 サンマーク出版 より引用

食べ物にも陰陽があり陽性な体質の方は少し陰性の食べ物を摂取し、陰性な体質の方は少し陽性な食べ物を摂るなどしてバランスを取ります。中庸の方は、陰陽バランスよく摂取する。まずはご自身の体質を知り、その体質に合った養生を行ってみてはいかがでしょうか？

陽性な食べ物	中庸な食べ物	陰性な食べ物
ごぼう・人参・れんこん じねんじょ・たんぼぼの根等 醤油・みそ・自然塩・梅干し たくあん・肉類・魚類	玉葱・かぼちゃ・大根 白菜・小松菜・パセリ等 米・そば・ひえ・あわ もち・パスタ・きび うどん・とうもろこし	ナス・トマト・生シイタケ ジャガイモ・ピーマン・里芋 筍・ほうれん草 さつまいも・果物全般

※青字はやや陰性な食材、赤字はやや陽性な食材

第22回えひめ鍼灸まつりin大洲実施報告

講演会：「鍼灸の魅力と可能性～コリや痛みの改善だけではない～」と題しての講演後、「みんなでツボをとりましょう」では、来場者に鍼灸師が丁寧に直接指導。

鍼灸体験・相談会：来場者25人のうち21人が鍼灸体験会に参加（3名がスキンタッチ教室）。順番待ちを利用して「簡単ツボ押しセルフケア」を体験してもらった。体験後のアンケートから、身体が楽になった、鍼は痛くなく気持ちよかった、健康維持に鍼灸を利用したいなど好意的な意見を頂いた。（町野）

第2回生涯研修会実施報告

去る令和6年9月22日（日）に松山市民会館第3会議室において講師に河原保裕先生（(公社)日本鍼灸師会学術委員長）をお招きして、「老年症候群に対する鍼灸治療の実際」～醒腦開竅法・三焦鍼法を中心に～と題して講義していただきました。我が国は2030年には3人に1人が高齢者という超高齢社会を迎えると予測されています。厚生労働省は認知症数は今後も増加し、65歳以上高齢者の約5人に1人が認知症となると予測しています。認知症は40代から脳にアミロイドベータというゴミが溜まってくることから始まると考えられています。その最も重要な原因は生活習慣病です。認知症の前段階の軽度認知障害の段階、更にその前段階の生活習慣病の予防の段階から鍼灸治療を行うことにより、認知症や老年症候群の予防につながることをご紹介して頂きました。参加者28名（会員：会場受講8名・オンライン受講10名、会員外：会場受講1名・オンライン受講9名）でした。（越智）

第3回生涯研修会実施報告

去る令和6年11月17日（日）に松山市民会館第6会議室にて、zoomを用いたオンライン講座を開催した。講師には、東京有明医療大学助教授の松浦悠人先生をお迎えして、「不妊治療に対する鍼灸治療の実際 ～基礎から臨床まで～」の演題で講義していただいた。今回の研修会では、鍼灸院で常見する精神科疾患のパニック障害やうつ病を中心に、それらの症状の特徴や患者対応の注意点、鍼灸治療における一般的な治療法や鍼灸治療に関する論文から科学的なエビデンスなど紹介して頂いた。参加者は、34名（会員17名：会場7名・オンライン10名、会員外17名：会場1名・オンライン16名）でした。（越智）

第4回生涯研修会（青年部研修会）実施報告

去る令和6年12月15日（日）に松山市男女共同参画推進センターにおいて、講師に櫻庭陽先生（筑波大学付属東西医学統合医療センター）をお招きして、研修会を開催した。内容は主に愛媛マラソン対策で、前半はランナーへのケアを中心に、後半は実技と健康運動（ストレッチ）や下腿への刺鍼でした。他にも、低体温症への対策など有意義な研修会でした。参加者32名（会員17名、会員外14名、学生1名）でした。（一柳）

2月9日 第62回愛媛マラソンケアボランティア

3月2日 第5回生涯研修会
第15回はりきゅう市民公開セミナー

高嶺の森の診療所院長 関隆志先生



令和7年 新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。

皆様には、お健やかに新年をお迎えられたことと思います。去年は元旦に能登半島で大きな地震が起こり、また9月には豪雨による災害が追い打ちをかけました。さらに現在も雪害に襲われています。一日も早く復旧することを心より祈っています。

四国地方も去年は大きな地震があり、南海トラフの心配を致しました。また、新型コロナ、インフルエンザA・B、マイコプラズマ肺炎等の感染症が猛威を振るっています。皆様におかれましては、今一度“三蜜”に気を付けて頂きますとともに、鍼灸の力で免疫力を強め感染症に立ち向かっていただきたいと思います。自然災害から身を守るには、英知をもって備える事しか出来ません。

さて、今年乙巳（きのとみ）の年で、これまでの努力や準備が実を結び始める時期を示唆しています。そのため、辛抱強さが試される年にもなります。すぐに結果が出なくても、焦らず粘り強く取り組む姿勢が重要です。自分のペースを保ちながら着実に前進することで、最終的に望む結果に近づくことができます。

どうか、今年も公益社団法人愛媛県鍼灸師会の事業にご協力賜ります様お願い致します。新年のご挨拶に代えさせていただきます。（永易賢一郎）

編集後記

能登半島地震以降、四国・九州など各地で中規模の地震が発生しています。今できる備えをしておきましょう。（K）

愛媛県鍼灸師会通信

はりきゅう愛媛

携帯・スマートフォンの方は、この二次元コードでアクセスしてください。



編集委員（2024年度）
委員長 町野公一
委員 高橋照旺



ご意見や感想をお聞かせください。
メールアドレス contact@harikyu-ehime.or.jp

はりきゅう豆知識②6

Q 『養生』とは？

A 自然環境に適した生活をおくり、精神を和やかにしておくことを心掛ける健康法のこと。

具体的には、“食養法”“導引法”“房中法”などがあります。

コラムで紹介されているのは“食養法”ですね。（町野）

